

Les combinaisons alimentaires
Cours nº 108

Une meilleure digestion par la simplification des repas

C'est en expérimentant une chose qu'on arrive à se rendre compte de sa justesse ou de sa fausseté. En matière de digestion, plus on simplifie un repas plus il devient facile de le bien digérer.

La simplification d'un repas implique deux notions particulières. D'abord, la notion du volume alimentaire. Une trop forte consommation d'aliments rend la digestion difficile. L'organisme parvient à bien digérer un aliment s'il est consommé en quantité modérée. Tout aliment pris en trop grande quantité impose à l'organisme un travail digestif pénible. La frugalité est donc une vertu qui s'impose d'elle-même, alors que la gourmandise n'est jamais compatible avec la simplification d'un repas.

La deuxième notion reliée à la simplification d'un repas, porte sur le nombre d'aliments consommés à ce repas. Plus l'on consomme d'aliments différents à un même repas, plus la digestion sera difficile. Le contraire est évidemment vrai : plus on réduit le nombre d'aliments pris à un repas, plus on facilite la digestion. La question des combinaisons alimentaires vise justement à limiter le nombre d'aliments différents qui peuvent être consommés à un repas.

On remarquera qu'il existe de nombreuses mauvaises combinaisons alimentaires, alors que les bonnes combinaisons sont rares.

Certains individus sont portés à croire que les combinaisons alimentaires ont été inventées pour compliquer l'existence de ceux qui veulent bien les appliquer. C'est une erreur de penser ainsi. Elles existent pour simplifier les mécanismes de la digestion. Par conséquent, les combinaisons alimentaires sont surtout destinées aux individus qui présentent des difficultés digestives.

Les combinaisons alimentaires reposent sur un principe de physiologie digestive. Elles montrent que les aliments ne se digèrent pas tous de la même façon, ni au même endroit dans le système digestif. Certains aliments, pris avec d'autres, peuvent donc nuire à la digestion, en retardant celle-ci.

Les combinaisons alimentaires ne reposent donc pas sur un caprice, mais bel et bien sur des réalités digestives. Elles s'inscrivent dans la nécessité de rechercher les conditions les plus efficaces de digestion.

Du même coup, les combinaisons alimentaires s'adressent à tous ceux qui recherchent, pour une raison ou pour une autre, les moyens de mieux digérer. Pour certains, l'objectif sera d'améliorer la digestion, pour d'autres d'éviter les pertes d'énergie inutiles (l'organisme peut dépenser beaucoup d'énergie à tenter de digérer des aliments), pour d'autres encore de tirer davantage profit des aliments. Les malades qui sont plus ou moins épuisés et affaiblis, trouveront dans l'application des bonnes combinaisons alimentaires un puissant moyen pour récupérer des énergies et ainsi pouvoir consacrer celles-ci aux mécanismes de l'auto-guérison.

Tout le monde a avantage à respecter le principe des combinaisons alimentaires, mais certains peuvent en tirer de plus grands bienfaits que d'autres.

Plusieurs auteurs ont traité des combinaisons alimentaires. Un médecin américain, le Dr William Howard Hay (1866-1940), dans un effort pour concevoir un régime destiné à lutter contre les troubles digestifs, s'est prononcé sur la question. Ce fut le cas également du Dr Daniel C. Munro, un autre médecin qui en a parlé dans un ouvrage intitulé *Man Alive, You're Half Dead*. Cependant, celui qui en a parlé avec le plus de justesse, c'est le Dr Herbert M. Shelton. Ce dernier a véritablement assis les notions de combinaisons alimentaires sur des principes de physiologie de la digestion.

Voici les combinaisons alimentaires que le Dr Shelton estime mauvaises.

Acide-amidon

Les aliments qui présentent un pH acide ne devraient pas être consommés avec des aliments qui contiennent de l'amidon. Le pain, par exemple, ne devrait pas être consommé avec des fruits acides.

Les aliments au pH acide inhibent l'action de la ptyaline, une enzyme contenue dans la salive. C'est cette enzyme qui entreprend, dans la bouche, la première partie de la digestion de l'amidon. Dans ces circonstances, l'amidon rate la première phase de sa digestion. Cette situation n'est pas catastrophique puisque l'amidon peut être digéré plus loin dans le tube digestif à l'aide d'autres enzymes. Mais combiner aliments au pH acide et aliments riches en amidon n'est pas une situation idéale.

Protéines-amidon

La combinaison protéines-amidon n'est pas souhaitable non plus. Consommer au même repas des aliments riches en protéines avec d'autres qui contiennent de l'amidon constitue une mauvaise combinaison alimentaire. Par exemple, manger de la viande avec des pommes de terre n'est pas souhaitable.

Les protéines se digèrent, dans un premier temps, dans l'estomac en présence de sucs gastriques acides. Dans un tel milieu acide, la ptyaline qui, comme nous venons de le voir, entreprend la première partie de la digestion de l'amidon, est inactivée. En fait, le milieu acide stomacal détruit l'action de la ptyaline. Dans ces circonstances, la digestion de l'amidon est compromise.

Lorsqu'une personne consomme du pain (un aliment riche en amidon qui contient néanmoins une certaine quantité de protéines) on note, au début de la digestion, la sécrétion d'un suc gastrique presque neutre. Ceci permet à la ptyaline de produire son travail. Par la suite, la muqueuse stomacale produit plus d'acide chlorhydrique pour entreprendre la digestion des protéines.

Comme on peut le voir, la digestion des protéines et de l'amidon, dans un aliment qui contient les deux constituants, ne se fait pas en même temps, mais successivement.

Si on introduit dans l'estomac un aliment riche en protéines et un autre riche en amidon, la production de l'acide chlorhydrique avec la pepsine (enzyme qui entreprend la première phase de la digestion des protéines dans l'estomac), est déclenchée prématurément et la digestion de l'amidon est compromise. Il est donc souhaitable d'éviter la combinaison protéines-amidon.

Protéine-protéine

S'il existe une combinaison qui pourrait être considérée comme acceptable, c'est bien la consommation de deux aliments riches en protéines. Pourtant, il s'agit plutôt d'une mauvaise combinaison alimentaire.

Chaque aliment riche en protéines réclame un suc gastrique acide particulier. Plus l'aliment est concentré en protéines, plus la présence d'une forte quantité d'acide chlorhydrique est requise. Habituellement, lorsque deux aliments qui contiennent des protéines sont consommés en même temps, leur teneur en protéines varie. Par conséquent, l'organisme produit alors un suc gastrique qui correspond à la moyenne de ces deux concentrations en protéines. Il s'ensuit que ce suc gastrique risque de ne pas être suffisamment concentré pour entreprendre correctement la digestion de l'aliment le plus concentré en protéines. Pour sa part, la digestion de l'aliment le moins concentré en protéines n'est pas compromise par cette situation. C'est la digestion de l'aliment le plus concentré en protéines qui en souffre.

Remarquons que le problème qui se produit ici est identique à celui rencontré par les personnes qui digèrent mal les protéines parce qu'elles ne produisent pas suffisamment d'acide chlorhydrique et de pepsine. En pareille circonstance,

lorsque la digestion des protéines se fait mal, on peut s'attendre à de sérieuses complications.

Il ne faut donc pas provoquer cette situation en consommant deux aliments qui renferment des protéines de différentes concentrations. Consommer de la viande et du fromage, par exemple, constitue donc une mauvaise combinaison alimentaire.

Acide-protéines

Puisque nous exposons ici les mauvaises combinaisons alimentaires, on peut supposer que la combinaison qui réunit des aliments au pH acide et des protéines n'est pas souhaitable. Pourtant, au premier coup d'œil, il pourrait s'agir d'une combinaison acceptable puisque les aliments riches en protéines se digèrent dans un milieu acide.

Ce qu'on oublie trop facilement ici, c'est que la présence d'acide dans l'estomac empêche la production d'un suc gastrique acide contenant de la pepsine. Lorsque l'organisme identifie la présence d'acide dans l'estomac, il se comporte comme s'il avait lui-même produit ce milieu acide, avec la pepsine qui l'accompagne normalement. Il décide donc de ne pas intervenir davantage. Seulement, il ne suffit pas que le milieu stomacal soit acide pour que les protéines puissent être digérées. Encore faut-il la présence enzymatique nécessaire.

Les aliments au pH acide, comme les fruits acides par exemple, ne fournissent pas les enzymes nécessaires à la digestion des protéines. Le milieu stomacal acide que les aliments au pH acide engendrent ne permet donc pas cette digestion. En fait, cette mauvaise combinaison alimentaire retarde la digestion des protéines. Éventuellement, l'organisme prend conscience du manque d'enzyme et en produit. Tout ceci fait que la digestion des protéines ne se réalise pas aussi rapidement que cela serait souhaitable.

La combinaison acide-protéines n'est pas la pire qui soit, mais il est préférable de l'éviter si l'on veut jouir de la meilleure digestion possible.

Lipides-protéines

L'introduction de gras dans l'estomac, en même temps que l'introduction de protéines, n'est pas une bonne combinaison alimentaire, comme on s'en doute un peu. Pourquoi est-ce une mauvaise combinaison? La présence de gras dans l'estomac empêche la production de sucs gastriques acides. En fait, les gras ne subissent pas de digestion stomacale. Ils ne demandent qu'à traverser l'estomac

pour se retrouver dans l'intestin où ils doivent d'abord être émulsionnés par la bile, pour être éventuellement digérés par les sucs intestinaux et pancréatiques.

La présence de gras dans l'estomac retarde donc considérablement la digestion des protéines. Par conséquent, il ne faut pas consommer en même temps du beurre ou des fritures avec du fromage ou des légumineuses par exemple.

Sucre-protéines

De la même façon que la présence de gras dans l'estomac empêche la sécrétion des sucs gastriques acides, il en va de même pour la présence des sucres. Puisque les sucres ne subissent pas de digestion stomacale, mais exigent de se retrouver rapidement dans l'intestin pour que leur digestion soit entreprise, ils inhibent la production des sucs gastriques acides.

Lorsque des sucres sont consommés en même temps que des protéines, deux sérieux problèmes peuvent se produire. Dans un premier temps, la digestion des protéines est fortement retardée. Dans un deuxième temps, les sucres risquent de fermenter dans l'estomac. Puisque les sucres s'y retrouvent dans des conditions de chaleur et d'humidité, ils peuvent facilement fermenter si leur digestion n'est pas rapidement entreprise. La présence de protéines dans l'estomac retarde le passage des sucres dans l'intestin.

Consommer une tranche de pain avec du beurre d'arachide et de la confiture n'est donc pas une combinaison souhaitable. Cette combinaison est mauvaise puisque le beurre d'arachide est une source de protéines et que la confiture est une source de sucre. Il est donc souhaitable d'éviter cette combinaison et toutes les autres du même genre.

Sucre-farineux

La combinaison sucre-farineux est contre-indiquée parce que les sucres ne requièrent aucune digestion buccale et stomacale. C'est cependant le cas des farineux. Ces derniers contiennent de l'amidon, qui a besoin de ptyaline pour que la première partie de leur digestion soit entreprise. Malheureusement, la présence de sucre dans la bouche indique à l'organisme de ne pas produire de ptyaline. Dans ces circonstances, la digestion des farineux est donc quelque peu compromise.

D'autre part, les farineux, comme le pain par exemple, nécessitent une certaine digestion stomacale à cause de la présence d'une petite quantité de protéines. Ceci retarde de passage des sucres dans l'intestin et il y a risque que ces derniers fermentent.

Mettre du miel ou de la confiture sur une tranche de pain n'est donc pas souhaitable.

Les melons

Dans ses combinaisons alimentaires, Shelton ne manque jamais de souligner que les melons se mangent seuls. On ne doit pas les combiner à quoi que ce soit. Les melons renferment des sucres qui s'absorbent très rapidement. Le fait de les retenir dans l'estomac, ne serait-ce que pendant une courte période de temps, risque de les faire fermenter aisément.

La fermentation des sucres dans le tube digestif est toujours mauvaise. Ceci donne lieu à des gaz qui provoquent des ballonnements intestinaux, sans compter que cette fermentation des sucres entraîne une production d'alcool dans l'organisme. On peut rencontrer des cas de cirrhose du foie chez des personnes qui ne consomment pas d'alcool. Ce sont des gens qui produisent leur propre alcool à partir de la fermentation des sucres. L'alcool, quelle que soit la provenance, demeure une substance toxique qu'il est toujours préférable d'éviter.

Les objections

Il est clair que la question des combinaisons alimentaires ne plait pas à tous. Pour certains, elle constitue une sorte de jugement sur leur façon de s'alimenter. Un tel jugement leur déplaît. Pour quelques personnes, il est impossible d'accepter l'idée que leurs connaissances, en matière d'alimentation, soient incorrectes. D'autres voient dans l'application des combinaisons alimentaires une perte de temps ou une discipline pénible et superflue. Certains craignent aussi de devoir trop changer leurs habitudes alimentaires.

Les gens présentant de telles attitudes soulèvent souvent des objections face à la notion des combinaisons alimentaires. Un argument qu'ils pourraient utiliser pour défendre leur position est l'affirmation que la nature elle-même ne respecte pas les combinaisons alimentaires.

On mentionne que certains aliments renferment à leur état naturel des substances qui constituent en elles-mêmes de mauvaises combinaisons alimentaires. Ainsi, par exemple, certaines noix sont à la fois riches en gras et en protéines.

C'est un fait que certains aliments comportent des constituants qui en font, au départ, des substances difficiles à digérer. Les noix et les légumineuses (qui peuvent à la fois être riches en protéines, en gras et en hydrates de carbone) sont des exemples de ce type d'aliments. Sauf que justement, puisque ces

aliments sont au départ difficiles à digérer, il ne faut pas compliquer davantage notre digestion en choisissant de mal combiner tous nos repas.

La toute première finalité des noix ou des légumineuses n'est pas de répondre à nos besoins nutritionnels, mais bien d'assurer la reproduction de leur espèce. Si ces substances présentent également des propriétés nutritionnelles, nous pouvons les consommer. Par contre, nous ne pouvons pas leur reprocher de contenir de mauvaises combinaisons alimentaires.

Si un aliment est naturellement mal combiné, c'est une raison supplémentaire pour appliquer le principe des bonnes combinaisons alimentaires. Qu'arrivera-t-il à une personne qui décide de consommer au même repas, des noix, des légumineuses, des viandes, du fromage et un dessert copieux? Sa digestion sera grandement compliquée. Si cette personne avait décidé de ne consommer que des noix, sans y ajouter aucun autre aliment, elle serait parvenue à digérer ces noix assez convenablement, malgré le fait que cet aliment soit naturellement mal combiné.

Devant une difficulté, il ne faut pas en créer une deuxième et encore moins une troisième. Au contraire, il faut tenter de simplifier les choses. La personne qui est sur le point de se noyer a-t-elle besoin que quelqu'un lui enfonce davantage la tête sous l'eau? Non. Ce dont elle a besoin c'est que quelqu'un l'aide à se sortir la tête de l'eau. La personne qui consomme un aliment difficile à digérer, doit simplifier davantage son repas. De cette façon, elle connaîtra moins de problèmes digestifs.

Il est donc insensé d'invoquer le fait que certains aliments sont naturellement mal combinés pour nier la nécessité de respecter les combinaisons alimentaires. Au contraire, cette situation est une raison supplémentaire pour chercher à éviter les mauvaises combinaisons alimentaires.

Les séquences alimentaires

Pour éviter certaines des complications reliées aux mauvaises combinaisons alimentaires, on peut faire appel à la notion des séquences alimentaires. Cette pratique ne règle pas tous les problèmes, mais elle en atténue quelques-uns.

Par séquence alimentaire, on entend l'introduction de certains aliments dans l'estomac à des moments différents. Par exemple, faut-il consommer des desserts à la fin d'un repas ou au début de celui-ci?

Comme les sucres ne se digèrent pas dans l'estomac et qu'ils doivent traverser rapidement celui-ci, il serait sage de prendre les desserts au début du repas. On peut ensuite attendre une quinzaine de minutes avant d'introduire dans l'estomac le reste des aliments.

Cet exemple de séquence alimentaire n'est valable que pour les desserts très simples. Les desserts un tant soit peu élaborés ne répondraient pas au principe des séquences alimentaires. Une tarte aux pommes, par exemple, exigerait un temps beaucoup plus long avant d'introduire dans l'estomac le reste des aliments qu'on veut consommer. Dans ce cas, on pourrait penser qu'il faudrait accorder à l'organisme autour de 45 minutes pour permettre à ce dessert de quitter l'estomac. Une telle période de temps serait probablement trop longue pour être pratique.

Il est clair cependant que l'application de cette séquence alimentaire simplifierait les processus digestifs. La consommation d'un dessert à la fin d'un repas ne peut que compliquer la digestion.

La question des séquences alimentaires s'applique généralement aux sucres qu'on doit consommer au début d'un repas. Par contre, elle peut aussi avoir d'autres implications qui n'ont rien à voir avec l'efficacité de la digestion. On peut recourir aux séquences alimentaires pour atténuer le fameux phénomène de la leucocytose digestive, dont nous avons parlé dans notre cours sur les grands systèmes alimentaires (106).

Nous avons vu alors que la consommation de légumes crus n'entraîne pas de leucocytose digestive. Si nous choisissons de consommer une salade verte au tout début d'un repas, il devient possible d'atténuer la leucocytose digestive qui serait normalement provoquée par la consommation d'aliments cuits qui font partie du reste du repas.

Cette pratique peut s'avérer très avantageuse pour l'organisme. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire d'attendre longtemps avant d'introduire dans l'estomac le reste des aliments qui constituent le repas. Cependant, si la salade verte consommée au début du repas est accompagnée d'une certaine quantité de matières grasses, il peut être avantageux d'attendre une dizaine de minutes avant l'introduction dans l'estomac des autres aliments, afin d'éviter que ces lipides inhibent les sucs gastriques.

Remarquons ici que beaucoup de gens entreprennent leur repas en consommant une soupe. Comme celle-ci renferme généralement des aliments cuits, elle ne peut pas prévenir la leucocytose digestive. Évidemment, on pourrait toujours se faire une soupe qui contiendrait des végétaux crus. Il suffirait tout simplement d'introduire de tels végétaux dans de l'eau quelque peu chaude, mais non bouillante.

Comme on peut le voir, les applications pratiques des séquences alimentaires ne sont pas très nombreuses. Elles peuvent néanmoins s'avérer fort utiles.

Quand appliquer les combinaisons alimentaires?

Les gens qui sont très soucieux de leur santé et qui veulent digérer le mieux possible, peuvent faire l'effort nécessaire pour appliquer les combinaisons alimentaires. Mais il est bien évident que celles-ci s'adressent surtout aux personnes qui digèrent mal.

Plus une personne présente une digestion difficile, plus il est avantageux pour elle de respecter les combinaisons alimentaires. Si elle le fait, elle se rendra vite compte qu'elle peut digérer beaucoup plus facilement ses aliments.

Il n'est pas absolument nécessaire de respecter toutes les combinaisons alimentaires. On peut s'intéresser à celles qui peuvent le plus nous faire du bien. Voici, à ce sujet quelques exemples spécifiques.

Une personne qui ballonne facilement parce qu'elle fait des gaz, devrait surtout surveiller les combinaisons qu'elle fait avec les sucres. Si ceux-ci fermentent dans son tube digestif, c'est qu'ils ne sont pas assez rapidement digérés. Certains constituants alimentaires nuisent à leur digestion.

En pareil cas, il faudra éviter de consommer des sucres avec d'autres constituants alimentaires, en particulier les féculents et les protéines. Certaines personnes pourraient trouver une solution valable dans le simple fait de respecter les séquences alimentaires. D'autres pourraient devoir éviter toute consommation d'aliments contenant des sucres aux repas.

Ces personnes pourraient aussi faire de petits repas contenant des sucres et ne manger rien d'autre par la suite, du moins pas avant 90 minutes. De cette façon, les sucres seraient bien digérés et les ballonnements disparaîtraient. La simplification des repas peut supposer de prendre cinq ou six petits repas par jour, en évitant de combiner le moins d'aliments possibles. Il est plus facile de digérer cinq ou six petits repas par jour que trois gros repas.

Certaines personnes n'ont pas de problème avec la fermentation des sucres, mais sont aux prises avec des troubles de putréfaction. Dans leur cas, ce sont les protéines qu'elles doivent surveiller. Elles devront donc éviter de mal combiner les aliments riches en protéines.

Dans la fermentation des sucres, les gaz produits ne dégagent pas d'odeur nauséabonde et offensante. C'est cependant le cas lors de la putréfaction. Ainsi, les personnes qui produisent des selles ou des gaz nauséabonds auraient tout intérêt à s'assurer de mieux digérer leurs protéines. Les personnes qui, lors des moments de défécation, empestent littéralement l'air des toilettes, se trouvent indéniablement dans cette situation.

Dans certains cas, une simple réduction de leur apport en protéines peut suffire à corriger le problème. Cependant, dans la majorité des cas, il faut s’assurer de mieux combiner les aliments riches en protéines.

Certaines personnes pourraient avoir des problèmes à bien digérer les matières grasses. Dans ce cas, elles devront s’assurer de mieux combiner ces gras. Il appartient à chacun de faire une utilisation adéquate de la notion des combinaisons alimentaires, en fonction de sa situation digestive particulière.

La personne qui digère mal et qui refuse de respecter les combinaisons alimentaires, aura bien de la difficulté à se sortir de ce problème. Le seul conseil qu’on puisse alors lui donner est de réduire considérablement sa consommation alimentaire, tout en portant une attention toute spéciale à sa mastication. La frugalité lui permettra possiblement d’améliorer sa digestion. Cependant, si en mangeant moins elle respectait aussi certaines combinaisons alimentaires, il est certain que ses troubles digestifs seraient grandement soulagés.

Quant aux personnes qui digèrent très bien, sans jamais tenir compte des combinaisons alimentaires, elles n’ont pas tellement à se préoccuper de ces dernières. Ces personnes disposent d’une grande capacité digestive et n’ont qu’à s’en réjouir.

